TC 530

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

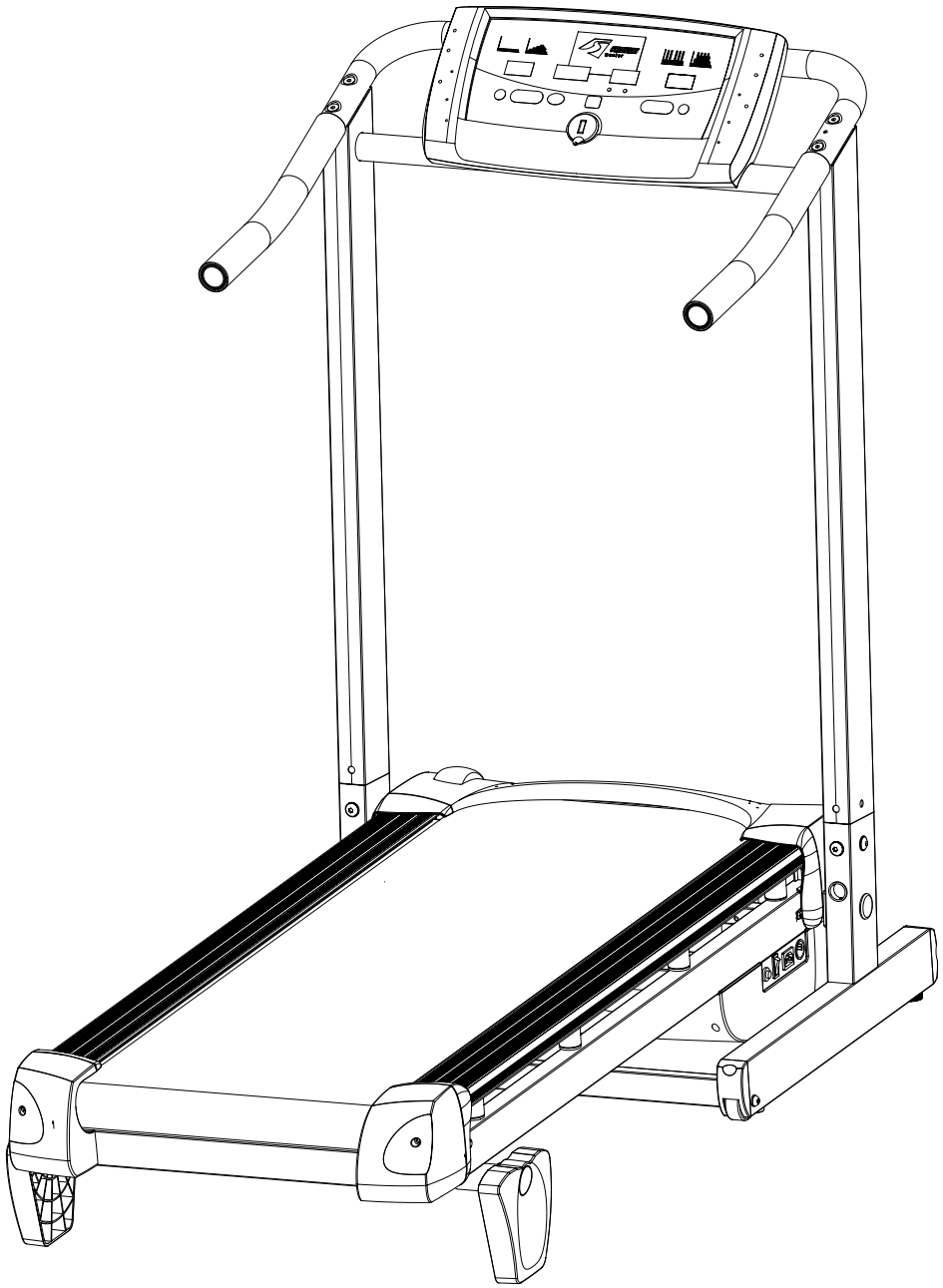
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



DOMYOS

TC 530

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

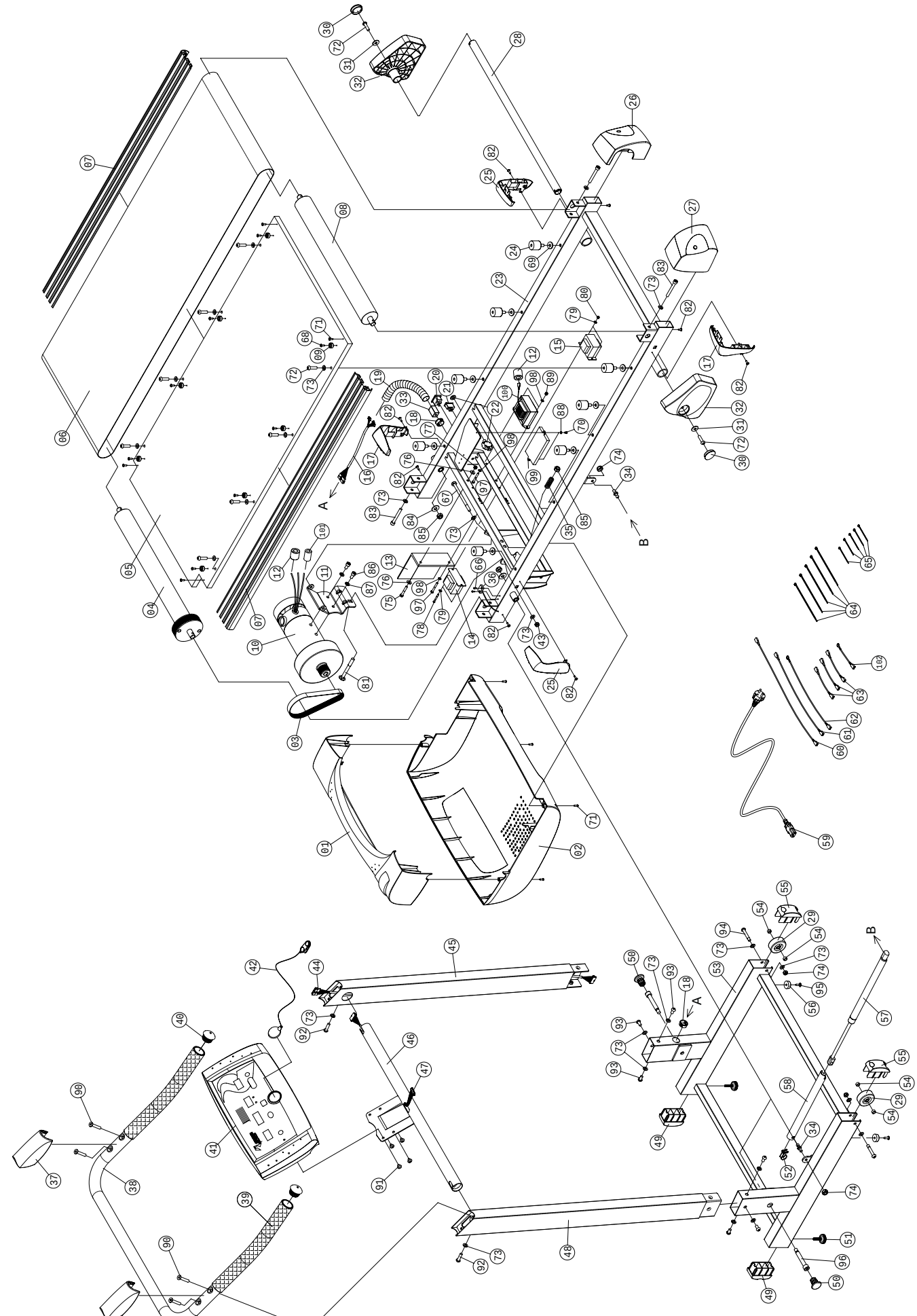
DOMYOS

decathlon creation©

Réf. pack : 593.646

Made in Taïwan

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Ce tapis de course vous est livré accompagné de toutes les pièces détachées et des outils nécessaires au montage. Avant l'assemblage, veuillez lire entièrement cette notice. Nous vous recommandons d'assembler ce tapis de course sur son carton d'expédition.

Attention : Après avoir déballé votre équipement de fitness, veuillez l'examiner attentivement. Si vous constatez un quelconque endommagement ou l'absence de pièces détachées, veuillez contacter l'assistance de votre revendeur Decathlon.

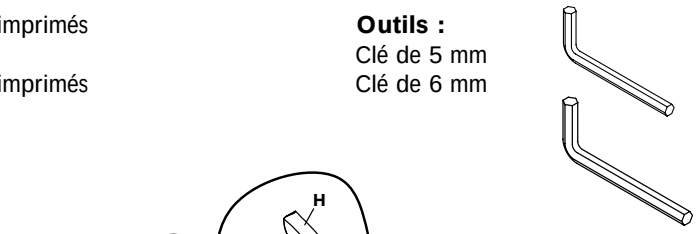
Assemblage, étape 1 :

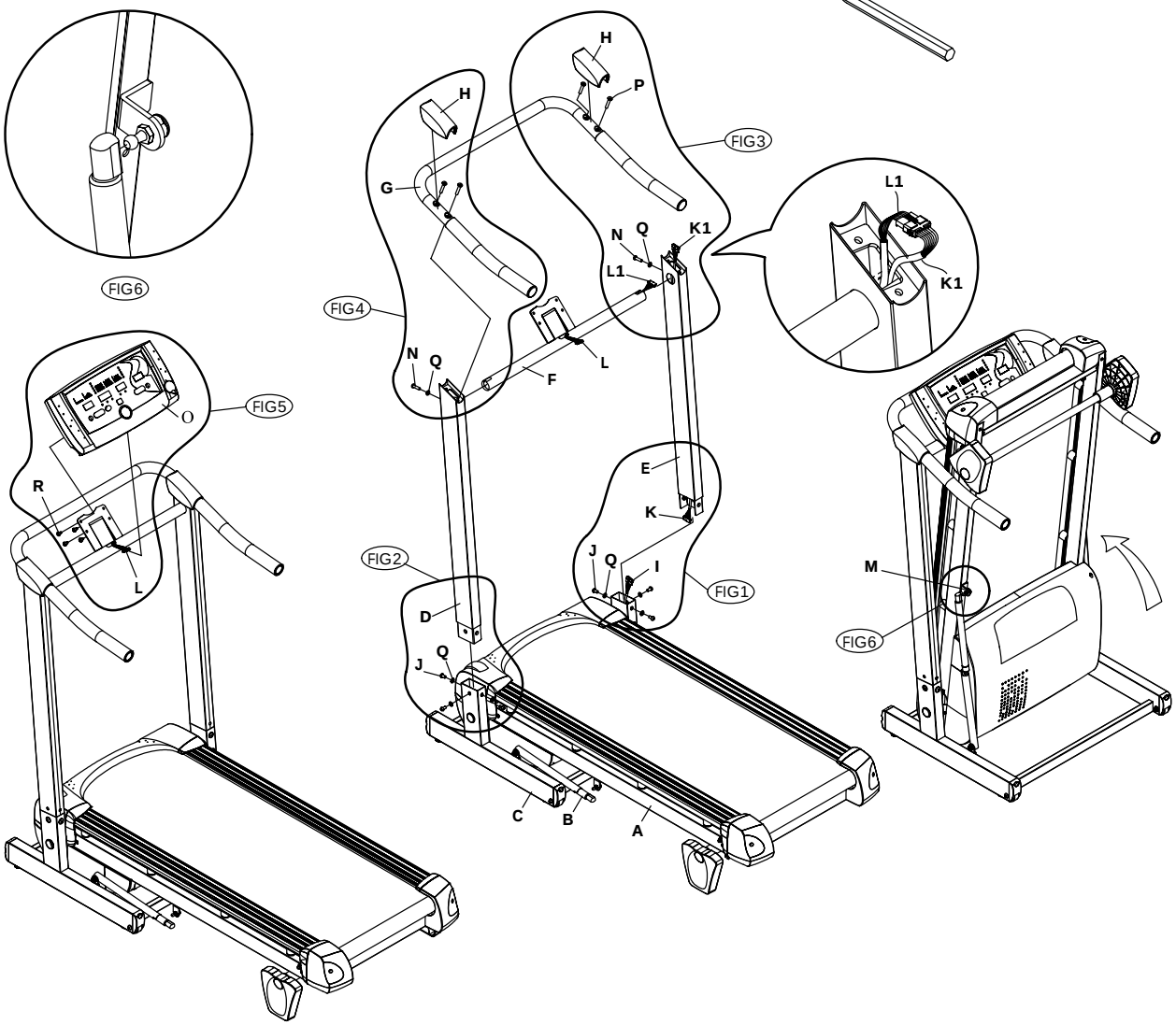
Veuillez vous assurer de la présence de toutes les pièces et de tous les outils.
Les vis, boulons et écrous sont attachés aux pièces correspondantes avant l'expédition.

Liste des pièces détachées : voir fig. A & B

A : cadre
B : tube de relevage
C : châssis
D : support de poignée gauche
E : support de poignée droit
F : barre guidon
G : guidon
H : cache-vis du guidon
I : câble pour cartes à circuits imprimés
J : vis
K, K1 : câble pour cartes à circuits imprimés
L, L1 : câble pour cartes à circuits imprimés
M : vis à bille M8, longueur 14 mm
N : vis M8, longueur 35 mm
O : console
P : vis M8, longueur 45 mm
Q : rondelle
R : vis

Outils :
Clé de 5 mm
Clé de 6 mm





INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Assemblage, étape 2 :

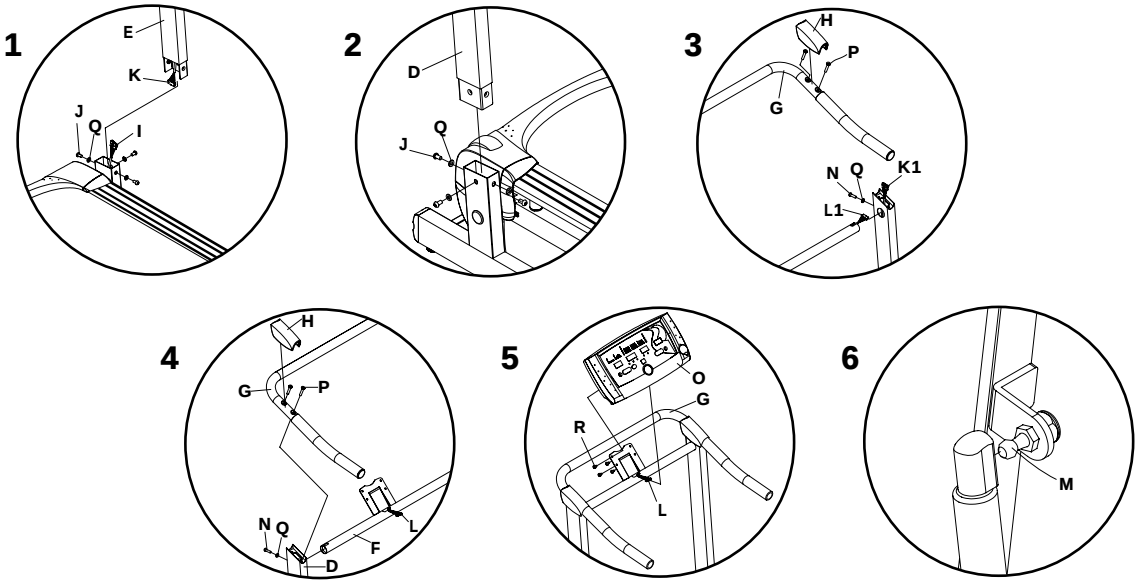


Fig. 1 :
1. Enlever la vis J et la rondelle Q situées sur le support de poignée droit E.
2. Connecter les câbles I et K.
   NE PAS FORCER POUR OBTENIR LE POSITIONNEMENT CORRECT DES CABLES. INSERER SOIGNEUSEMENT AVEC PRECAUTION L'EXCES DE CABLE DANS LE CADRE.
3. Fixer le support de poignée droit E sur le châssis et serrer la vis J et la rondelle Q.

Fig. 2 :
1. Enlever la vis J et la rondelle Q situées sur le support de poignée gauche D.
2. Fixer le support de poignée gauche D sur le châssis et serrer la vis J et la rondelle Q.

Fig. 3 :
1. Connecter les câbles K1 et L1.
2. Fixer le guidon G sur les supports de poignées.
3. Serrer les 2 vis P. A CE STADE, NE PAS SERRER LES VIS A FOND.

Fig. 4 :
1. Positionner les 2 vis P destinées à fixer le guidon G sur le support de poignée gauche D.
   SERRER TOUTES LES VIS A FOND.
2. Mettre en place les caches-vis sur le guidon.

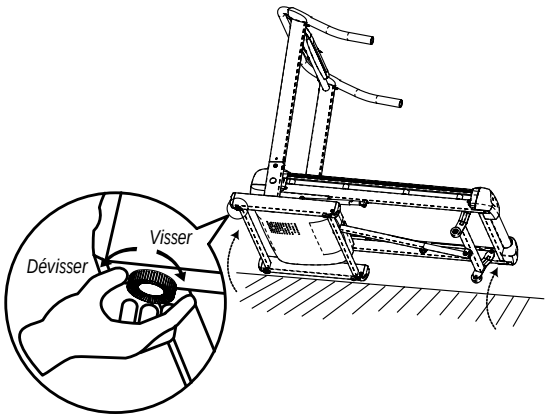
Fig. 5 :
1. Raccorder le câble L au câble placé à l'intérieur de la console.
2. Positionner la console O sur le guidon.
3. Serrer successivement les 4 vis R.

Fig. 6 :
1. Replier le tapis de course pour le mettre en position verticale.
2. Pousser la vis à bille dans le tube de relevage.

Ajustement horizontal :

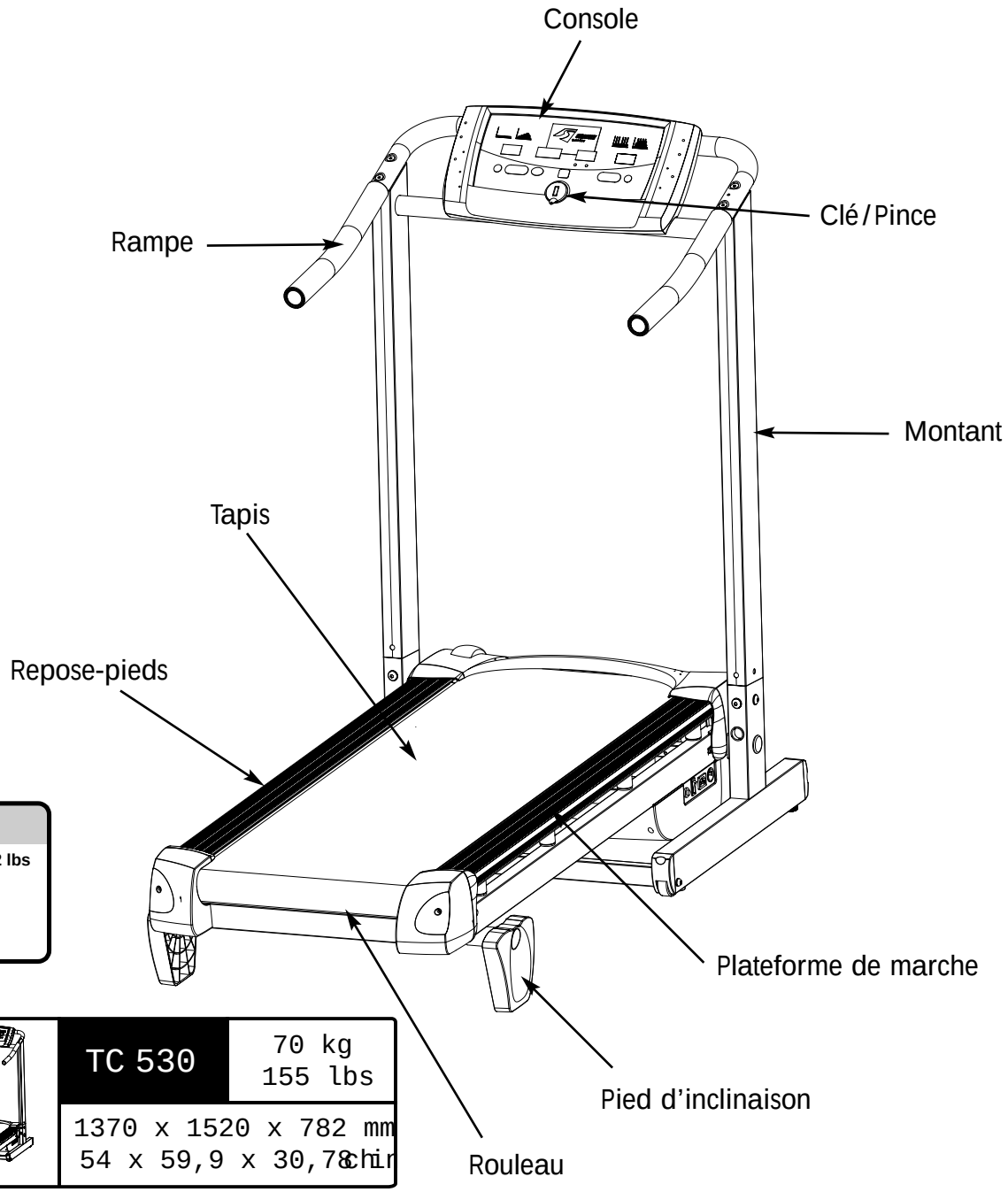
Pour assurer la parfaite stabilité de la machine sur le sol, vous pouvez intervenir sur les 2 vis situées sous l'avant du châssis.
1. Soulevez la machine d'un côté et tournez la vis située sous l'avant du châssis.
2. Pour serrer la vis, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.

Après chaque déplacement vérifer la stabilté et effectuer si besoin ce réglage.

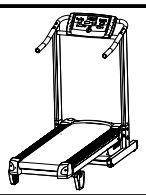


F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



MAXI
110 kg / 242 lbs

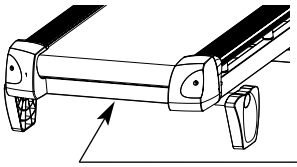


TC 530	70 kg 155 lbs
1370 x 1520 x 782 mm 54 x 59,9 x 30,78 in	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



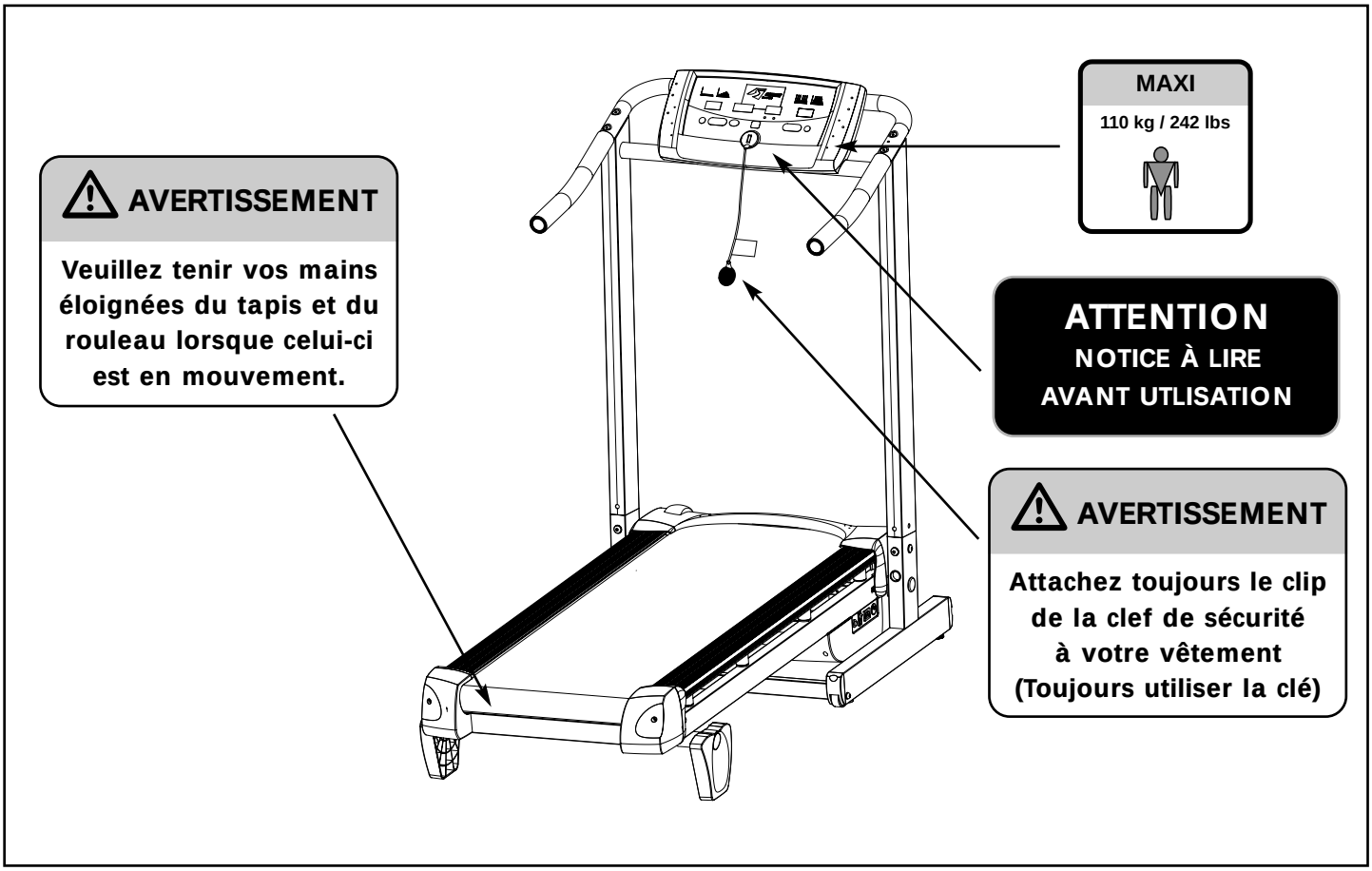
AVERTISSEMENT

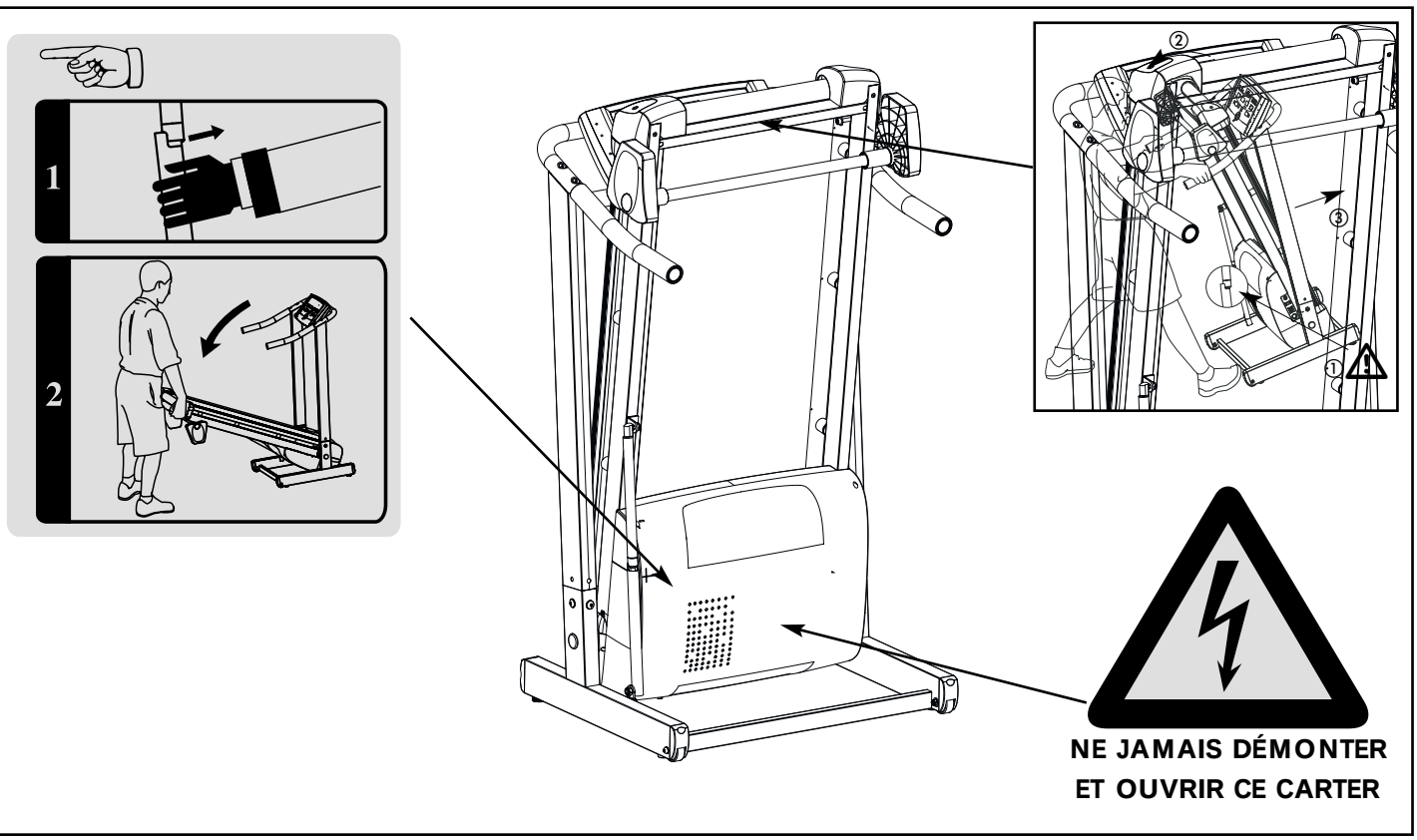
Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

AVERTISSEMENTS


MAXI
110 kg / 242 lbs
AVERTISSEMENT
Veuillez tenir vos mains éloignées du tapis et du rouleau lorsque celui-ci est en mouvement.
ATTENTION
NOTICE À LIRE AVANT UTLISATION
AVERTISSEMENT
Attachez toujours le clip de la clef de sécurité à votre vêtement (Toujours utiliser la clé)



SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne

4. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

5. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

6. Cet appareil est conforme aux normes européennes et chinoises relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique. (EN-957-1 et 6 classe HC – norme CE - GB 17498).

RISQUES ELECTRIQUES

7. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien. Coupez l'interrupteur principal débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

8. Ne jamais laisser la machine branchée sans surveillance

9. Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une fiche électrique endommagée, si elle est tombée, si elle a subi des dommages ou si elle a été en contact avec de l'eau.

10. Ne pas utiliser la machine dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou en présence d'administration d'oxygène.

11. Ne jamais tirer la machine sur son câble d'alimentation électrique, ni se servir du câble comme d'une poignée.

12. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre d'une longueur de 1,5 m maximum.

13. Tenir le câble électrique éloigné de surfaces chaudes.

14. Avertissement : Ne brancher la machine que sur une prise correctement mise à la terre.

Instructions concernant la mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le courant est renvoyé à la terre pour réduire le risque d'électrocution. Aussi, cette machine est équipée d'un câble muni d'un fil et d'une fiche avec terre. Cette fiche doit être raccordée à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. Un raccordement inapproprié de la fiche avec terre de la machine peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié si le produit est correctement mis à la terre. Ne procédez à aucune modification de la fiche fournie avec votre tapis de course. Si elle ne s'adapte pas à votre prise de courant, faites installer une prise correctement mise à la terre par un électricien qualifié.

DANGER :

Avant de procéder à une quelconque opération d'entretien ou un contrôle visuel de votre tapis de course, coupez l'interrupteur principal et retirez la fiche électrique de la prise de courant. N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

RISQUES MATERIELS

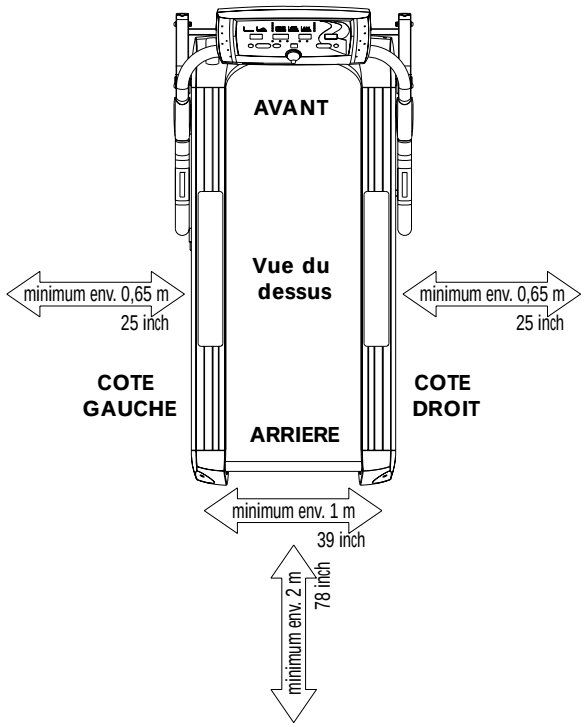
15. Ne jamais introduire un quelconque objet dans une quelconque ouverture.

16. Tenir vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne jamais placer vos mains ou vos pieds sous le tapis de course.

17. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

18. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et le passage autour de l'appareil en toute sécurité. Laisser une zone libre de sécurité de 2 m x 1 m à l'arrière du tapis et 0,65 m de chaque coté par rapport aux murs. Pendant l'utilisation de la machine, veuillez vous assurer que l'espace autour de votre machine reste toujours suffisamment dégagé. Pour sa protection, recouvrez le sol en-dessous du produit.

Voir l'illustration ci-dessous.



19. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain…).

20. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspectez et vissez toutes les pièces après le montage et avant chaque utilisation du produit. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.

21. Avant chaque utilisation, s'assurer du parfait alignement et du centrage du tapis par rapport au châssis.
Remarque : Le non-respect de l'entretien régulier et préventif requis peut annuler la garantie.

22. Ne bricolez pas votre produit.

23. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.

24. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 pounds.

FONCTIONNEMENT

Prudence :
- Avant de commencer une séance d'entraînement, veuillez vous assurer que le clip de la clé de sécurité est soigneusement fixé sur vos vêtements et que la clé de sécurité est correctement aimanté sur son emplacement.
- Commencer toujours en étant debout sur les bandes latérales et non pas sur le tapis. Avant de marcher sur le tapis, attendez que la vitesse du tapis ait atteint au moins 1,6 km/h.

Présentation :
Le tapis de course vous propose 4 types de programmes. A l'exception du programme manuel, vous pouvez sélectionner 3 différents niveaux de difficultés, sachant que le chiffre 1 représente le niveau le plus facile, le chiffre 3 correspondant au niveau le plus difficile.

Programme manuel :
Après avoir inséré la clé de sécurité, le programme manuel peut être sélectionné en appuyant sur le bouton "START". Ensuite, avant de commencer votre entraînement, vous devez entrer le temps ou la distance d'entraînement ou les calories. Ce programme vous offre une maîtrise maximale et il restera inchangé, tant que vous n'avez pas lancé vous-même le changement de la vitesse. Le programme manuel est destiné à un entraînement constant.

Le programme manuel vous offre 2 possibilités d'entraînement.
Démarrage rapide :
1. Fixez la clé de sécurité sur vos vêtements. Celle-ci est fortement recommandée pour votre sécurité. En effet, dès que cette clé est retirée, votre tapis de course s'arrête instantanément.
2. Après avoir inséré la clé de sécurité, la façon la plus simple de démarrer votre entraînement consiste à appuyer sur le bouton "START". Le tapis démarre à une vitesse de 0,8 km/h.
3. Vitesse : Pour augmenter la vitesse, appuyer sur "Speed +". Chaque pression sur ce bouton vous permet d'augmenter la vitesse par incréments de 0,1 km/h.

Programme manuel assorti du réglage du temps ou de la distance ou des calories :
1. Programme manuel assorti du préréglage du temps : Avant d'actionner le bouton "START", de démarrage rapide, appuyez tout d'abord une fois sur le bouton "ENTER" et entrez la durée de votre entraînement en appuyant sur "+" ou "-". Le compte à rebours du temps commencera dès le démarrage de votre exercice.
2. Programme manuel assorti du préréglage de la distance : Avant d'actionner le bouton "START" de démarrage rapide, appuyez deux fois de suite sur le bouton "ENTER" et ensuite sur "+" ou "-" pour entrer la distance. Le compte à rebours de la distance commencera dès le démarrage de votre exercice.
3. Programme manuel assorti du préréglage des calories : Avant d'actionner le bouton "START" de démarrage rapide, appuyez trois fois de suite sur le bouton "ENTER" et ensuite sur "+" ou "-" pour entrer les calories à consommer pendant votre entraînement. Le compte à rebours des calories commencera dès le démarrage de votre exercice.

Entraînement grâce aux programmes préréglés P1, P2 et P3
Le programme préréglé modifie automatiquement la vitesse. L'éventail des vitesses pour chaque niveau d'entraînement est présenté dans le tableau ci-dessous. Avec tous les programmes prédéfinis, vous avez à tout moment la possibilité de régler la vitesse en mode manuel pendant votre entraînement.

Sélectionnez un des programmes prédéfinis P1, P2 ou P3.
1. Pour démarrer le programme souhaité, insérez la clé de sécurité et sélectionner le programme "P1", "P2" ou "P3" en appuyant sur "+" ou "-" et appuyez sur le bouton "ENTER".
2. Pour tous les programmes préréglés, il est nécessaire de sélectionner un "niveau d'entraînement". A cet effet, appuyer sur "+" ou "-". Une fois le niveau obtenu, appuyez sur le bouton "ENTER".
3. Maintenant entrez le temps en appuyant sur "+" ou "-".
4. Après avoir réglé le temps, appuyez sur le bouton "START" pour démarrer votre entraînement.

Remarque :
1. Vous avez la faculté d'interrompre votre exercice en appuyant sur le bouton "STOP". Pour reprendre votre exercice, appuyez sur le bouton "START".
2. Le type d'entraînement est affiché par superposition.
3. A l'affichage du temps de 99:59 ou 00:00, des bips retentissent pendant 5 secondes et ensuite le moteur s'arrête.

La fonction "pause"
Vous pouvez arrêter le tapis de course à tout moment pendant l'entraînement, en appuyant une fois sur le bouton "STOP".
Pour redémarrer le tapis de course, appuyez sur le bouton "START".

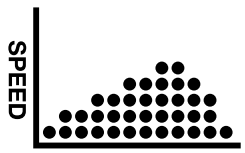
La fonction "remise à zéro"
Pour une remise à zéro du programme et du temps, appuyez pendant cinq secondes sur le bouton "STOP" jusqu'à l'affichage "P1" dans la fenêtre du programme. Pour la remise à zéro des programmes souhaités, du niveau et du temps de l'entraînement, répétez l'opération ci-dessus.

PROGRAMMES PREREGLES

Les informations ci-après sont d'ordre général et ne doivent être considérées qu'à titre indicatif.
Veuillez donc adapter ces recommandations à vos besoins personnels de remise en forme et de plaisir.

Votre tapis de course dispose d'une mémoire de quatre programmes d'entraînement prédéfinis. Pendant l'utilisation d'un programme, le tapis de course modifie automatiquement la vitesse.

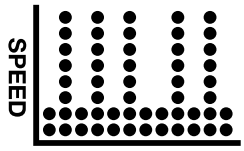
P1:
CARDIO



P1

	Level 1	Level 2	Level 3
	Speed	Speed	Speed
1	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph
2	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
3	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
4	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
5	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
6	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
7	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
8	3.5 kmph	4.5 kmph	5.5 kmph
9	3.5 kmph	4.5 kmph	5.5 kmph
10	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
11	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
12	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph

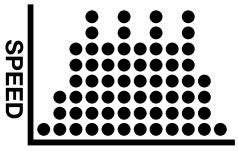
P2:
INTERVALS



P2

	Level 1	Level 2	Level 3
	Speed	Speed	Speed
1	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
2	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
3	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
4	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
5	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
6	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
7	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
8	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
9	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
10	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
11	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
12	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph

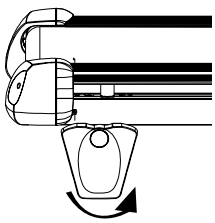
P3:
WEIGHT LOSS



P3

	Level 1	Level 2	Level 3
	Speed	Speed	Speed
1	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph
2	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
3	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
4	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
5	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
6	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
7	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
8	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
9	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
10	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
11	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
12	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph

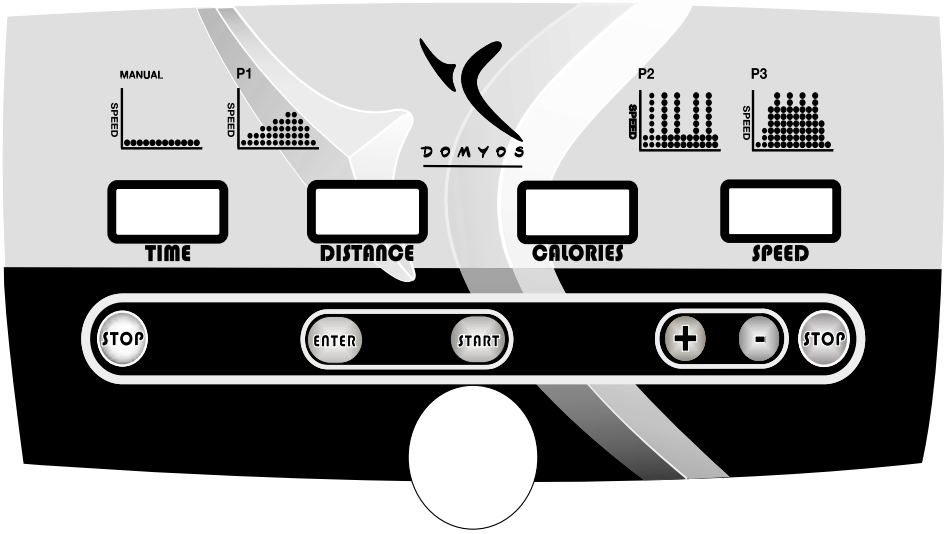
REGLAGES



Inclinaison :

- Il existe trois niveaux de réglage de l'inclinaison possibles agissant sur la difficulté de l'exercice.
- Pour régler la hauteur il vous suffit d'effectuer un rotation des pieds situés sur l'arrière du tapis.
- Durant cette opération vérifier que le tapis est à l'arrêt et que personne ne s'y trouve.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Arrêt : L'ordinateur se coupe tout seul au bout de 4 minutes.

"SPEED" : Vitesse de course exprimée en kilomètre/heure.
Affiche la vitesse du tapis de 0,8 km/h à 16 km/h prédéfinie grâce au bouton de réglage de la vitesse par incréments de 0,1 km/h.

INSTRUCTIONS

1. Insérez la clé de sécurité.
2. Entrez le programme en utilisant les flèches, appuyez ensuite sur le bouton "ENTER".
3. Entrez le niveau d'entraînement en utilisant les flèches, appuyez ensuite sur le bouton "ENTER".
4. Appuyez sur le bouton "START" pour démarrer l'entraînement. Le temps de mise en route est de 5 secondes.

"TIME" : durée de l'exercice.

"DISTANCE" : Distance parcourue en kilomètres.

"CALORIES" : Estimation des calories dépensées.
Attention : il s'agit d'une estimation qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.
Affiche le calcul des calories.
Affichage 1 = 100 Cal.

"STOP" :

1. Pour interrompre l'exercice, appuyer une fois sur "STOP". Pour reprendre l'exercice, appuyer sur "START".
2. Pour la remise à zéro de l'entraînement, maintenir le bouton "STOP" enfoncé pendant quelques secondes.

"ENTER" :

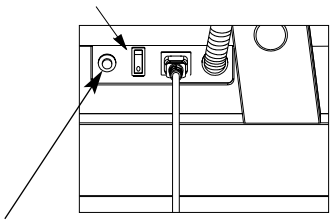
1. Sélectionnez le programme et le niveau d'entraînement sélectionnés.

"+ " et " - " :

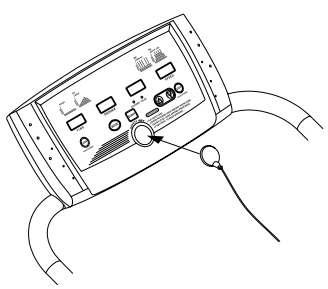
1. Pendant le réglage de l'entraînement, sélectionnez un programme et un niveau d'entraînement ou augmenter et diminuer la durée de l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement :

▲+ : augmente la vitesse du tapis par incréments de 0,1 km/h.
▼ - : diminue la vitesse du tapis par décréments de 0,1 km/h.

EMPLACEMENT DE L'INTERRUPTEUR PRINCIPAL



EMPLACEMENT DU DISJONCTEUR



INSERTION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

ENTRETIEN

ALIGNEMENT DU TAPIS

Il convient de s'assurer que le tapis est à tout moment parfaitement centré. Votre style de course et une surface non plane peuvent être à l'origine d'un décentrage du tapis. Si cela se produit, de légers réglages des deux boulons à l'arrière de la machine seront nécessaires.

1. Appuyer sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite, augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 mph)
2. Placez-vous à l'arrière de la machine pour évaluer le sens de décalage du tapis.
3. Si le tapis se décale vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir fig. A).
4. Si le tapis se décale vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir fig. B).
5. Observez l'alignement du tapis pendant environ deux minutes et répétez les étapes 3, 4 et 5, si nécessaire.

Fig. A

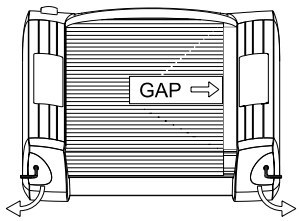
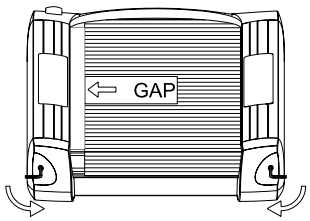


Fig. B



RÉGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Vous devez procéder à un réglage de la tension du tapis dès qu'il commence à glisser sur les rouleaux. Cette opération augmente la durée de vie des composants de votre machine.

Lors du réglage de la tension du tapis, maintenir le tapis aussi lâche que possible.

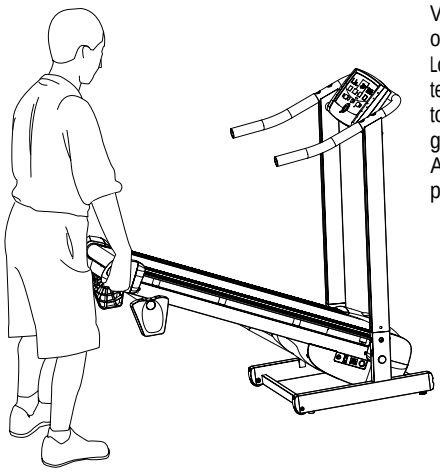
1. Appuyez sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 mph).
2. Tournez les deux vis de réglage de façon égale d'environ un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Ralentissez le tapis en tenant le guidon, tout en exerçant plus de poids que lorsque vous marchez (comme si vous marchiez en descendant une pente). Si vous ralentissez le tapis trop fortement, il risque de glisser.
4. Si le tapis glisse, resserrer la vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et, en cas de besoin, répéter les étapes 2 et 3.

Veuillez toujours vous assurer de ne pas trop serrer la tension du tapis.

NETTOYAGE

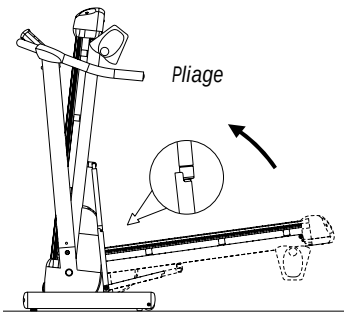
Avant de procéder au nettoyage, s'assurer que la machine est éteinte et débranchée.
Pour dépoussiérer la machine, utilisez un l'aspirateur et nettoyez soigneusement tous les composants visibles.
Pour enlever une pellicule de saleté, utilisez un petit chiffon humide.
Ne jamais immerger un quelconque composant de la machine dans un quelconque liquide.

PLIAGE/DÉPLIAGE



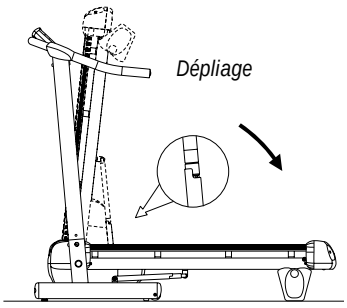
Veillez à garder le dos parfaitement droit durant ces opérations.
Lors du dépliage accompagnez jusqu'en bas la descente du tapis en fléchissant les jambes. Ne jamais laisser tomber, le piston est une assistance au pliage ou dépliage mais il ne peut pas amortir la tombée du tapis.
Avant de déplier le tapis vérifier que les deux tubes du piston de relevage ne soient plus en butée !!

Pliage



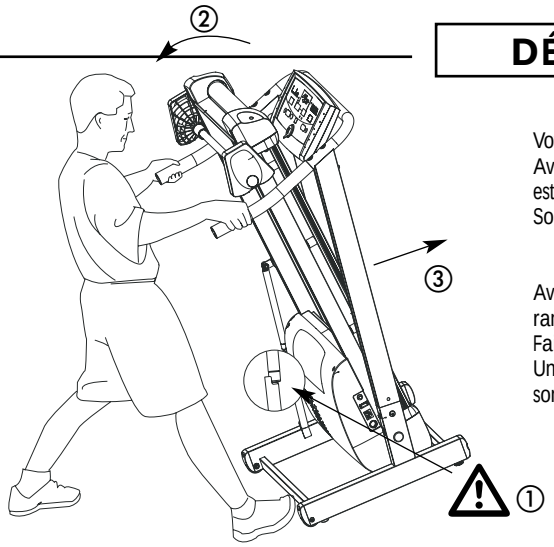
ATTENTION
Saisissez le tapis roulant par la base du plateau roulant. Pour éviter tous risque de blessure et coincement de doigt positionner les pieds en position médiane.
IMPORTANT : Pour éviter que le tapis s'ouvre et que la partie basculante tombe et occasionne des blessures. Vérifier le verrouillage du piston de relevage avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

Dépliage



ENTRETIEN

DÉPLACEMENT



Votre tapis de course est équipé de roulettes de transport pour un déplacement facile.
Avant de déplacer la machine, s'assurer que l'interrupteur principal est en position "0" et que la fiche est retirée de la prise de courant.
Soulever le châssis du tapis de course et déplacez celui-ci à l'endroit voulu.

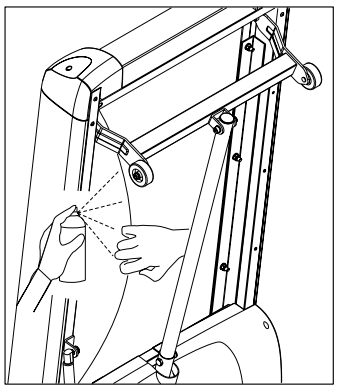
Avant de déplacer le tapis . Vérifier le verrouillage du piston de relevage avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
Faites basculer le tapis vers l'avant afin de le positionner sur les roulettes de déplacement.
Une fois le tapis à l'endroit désiré, bloquez le tapis a l'aide de votre pied et abaissez le tapis jusqu'à son contact total avec le sol.

LUBRIFICATION DU TAPIS

Si vous estimez que le bruit du tapis en mouvement s'amplifie :

Eteindre le tapis de course à l'aide de l'interrupteur principal et retirer la fiche de la prise de courant.
Relevez la machine pour la mettre avec précaution en position verticale.
Utilisez un chiffon pour nettoyer l'intérieur du tapis tout en le faisant tourner manuellement pour nettoyer la surface complète. Remettre la machine en position d'utilisation. Si les bords du tapis sont abîmés, vérifiez son alignement.
Si les coutures se déchirent, veuillez contacter votre revendeur Décathlon.
Veuillez vaporiser un fluide silicone (voir un fabriquant de silicone en spray) sur le tapis, une opération facile et rapide.
Desserrer le tapis et vaporiser le silicone de part et d'autre du tapis en s'assurant de recouvrir la surface complète du tapis.
NE PAS DETENDRE LE TAPIS MAIS PULVERISER PAR LE DESSOUS

Remarque : pour le fluide silicone approprié, veuillez contacter votre magasin Décathlon



DIAGNOSTIC DES ANOMALIES AVEC CODES D'ERREURS

Les composants électroniques effectuent régulièrement un auto-contrôle. En cas de détection d'une anomalie, l'ordinateur affichera un code d'erreurs et arrêtera le fonctionnement.

Code d'erreurs	Description
E1	Erreur de la vitesse

Remise à zéro des codes d'erreurs
Pour remettre les codes d'erreurs, retirer la clé de sécurité et la réinsérer.
Toutefois : Si le code d'erreur E1 réapparaît après la remise à zéro, vérifier tous les branchements. Si le câble est incorrectement branché, remettre le câble et refaire un essai. Si le câble est correctement branché, arrêtez l'utilisation de la machine et contactez le service après-vente.

PROBLEME : Mon tapis ne s'allume pas
1 - Vérifier que l'interrupteur principal de votre tapis est bien sur la position 1.
2 - Vérifier que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur).
3 - Enlevez la clé aimantée de la console. Reposez la clé dans la console.
4 - Vérifier que votre prise secteur fonctionne bien (installer une lampe).
5 - Vérifier et appuyer sur le disjoncteur du tapis si il est disjoncté (voir son emplacement sur dessin page 11).
6 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

PROBLEME : Mon tapis s'allume mais ne démarre pas
1 - Vérifier que la clef aimantée est bien posée sur le tableau de bord à son emplacement.
2 - Est-ce que vous utilisez bien la touche start pour partir.
3 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

PROBLEME : la vitesse de mon tapis n'est pas constante
1 - Utilisez-vous une rallonge (si oui la retirer) et essayer à nouveau.
2 - Vérifier que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur).
3 - Vérifier que votre bande de roulement n'est ni trop tendue ni pas assez (voir page 12).
4 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

PROBLEME : Mon tapis affiche E1
Veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

PROBLEME : Mon tapis fait du bruit
1 - Vérifier que votre tapis est bien centré (voir page 12).
2 - Vérifier que votre tapis est bien tendu (voir page 12).
3 - Vérifier que l'intérieur de votre tapis est bien propre (voir page 13).
4 - Vérifier qu'il y a bien suffisamment de silicone a l'intérieur du tapis (voir page 13).
5 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

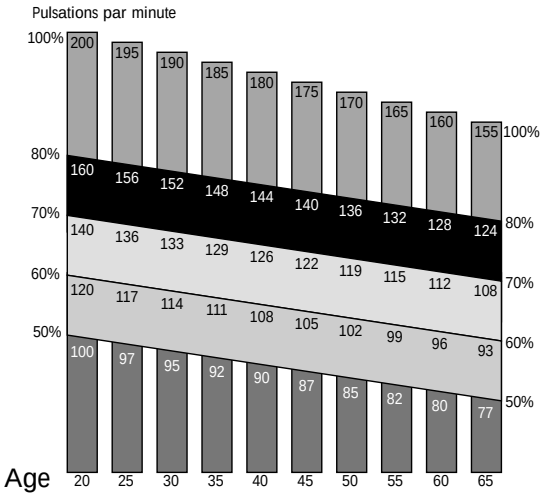
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.